

loive アルブラザ小杉店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/6/16	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30
眠れる体に入るヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		エアロビヨガ (60分)	はじめてのハワーヨガ (全員検限定) (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)
横爪	横爪		竹内	竹内	馬道		横爪
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15
背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	眠れる体に入るヨガ (60分)	ピラティス フットキャンブ (45分)		ホットピラティス (60分)
馬道	横爪		竹内	横爪	吉田		竹内
14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
リンパデトックスヨガ (60分)			美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	背中美人ヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)		スタンダード60 (60分)
横爪			吉田	竹内	吉田		横爪
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
				ホットピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		
				竹内	馬道		
				17:30 ~ 18:30			
				リンパデトックスヨガ (60分)			
				横爪			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				はじめてのハワーヨガ (全員検限定) (60分)
馬道	吉田	馬道	横爪				竹内
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00				19:15 ~ 20:15
ホットピラティス (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	スタンダード60 (60分)	ピラティス フットキャンブ (45分)				骨盤矯正ヨガ (60分)
竹内	吉田	横爪	吉田				馬道
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 21:45
肩こりリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	眠れる体に入るヨガ (60分)				Beat Drum Diet 3.0 (45分)
竹内	竹内	馬道	横爪				馬道

loive アルブラザ小杉店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/6/16	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
スタンダード60 (60分)		スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)
横爪		横爪	吉田	竹内		馬道	吉田
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:45
眠れる体に入るヨガ (60分)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	アドニス90 (全員検限定) (90分)
横爪		吉田	馬道	馬道		馬道	竹内
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	
エアロビヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	はじめてのハワーヨガ (全員検限定) (60分)		スタンダード60 (60分)	
竹内		横爪	吉田	竹内		白井	
			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
			スタンダード60 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			
			白井	馬道			
			17:30 ~ 18:30				
			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				
			馬道				
	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
	ピラティス フットキャンブ (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)				子宮温活ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
	吉田	馬道				吉田	白井
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	スタンダード60 (60分)				Sound Feel Yoga ver.2(60分)	免疫セラピーヨガ (60分)
馬道	竹内	白井				吉田	馬道
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	ホットピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)				眠れる体に入るヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)
吉田	竹内	馬道				横爪	馬道

Iolve アルアラザ小杉店

【

07/17

～

07/24

】

スケジュール

2025/6/16

更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 吉田	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 吉田	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 白井	定休日	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 馬道	10:30 ~ 11:15 ピラティス フットキャンプ (45分) 馬道	
	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 白井	12:05 ~ 12:15 アサナ解説 【開脚前屈】 馬道	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 横爪		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 白井	12:05 ~ 12:15 アサナ解説 【ハイランジ】 吉田	
	14:00 ~ 15:00 ホットピラティス (60分) 竹内	12:15 ~ 13:15 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (60分) 馬道	13:50 ~ 14:00 アサナ解説 【開脚前屈】 馬道		14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 馬道	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 吉田	
		14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 横爪	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 馬道			14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 白井	
		15:45 ~ 16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 馬道	15:45 ~ 16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 馬道				
17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 馬道	17:30 ~ 18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 馬道	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 横爪			17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 吉田		17:30 ~ 18:30 はじめてのバーヨー (金員様限定)(60分) 竹内
19:05 ~ 19:15 アサナ解説 【開脚前屈】 馬道	19:05 ~ 19:15 アサナ解説 【ナタラジャーサナ】 横爪				19:05 ~ 19:15 アサナ解説 【ダウンドック】 竹内		19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 横爪
19:15 ~ 20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 馬道	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 横爪				19:15 ~ 20:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (60分) 竹内	19:15 ~ 20:15 ホットピラティス (60分) 竹内	20:50 ~ 21:00 アサナ解説 【ダウンドック】 竹内
21:00 ~ 22:00 はじめてのバーヨー (金員様限定)(60分) 竹内	21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 横爪				21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 吉田	21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 横爪	21:00 ~ 22:00 アサナ解説 【ダウンドック】 竹内

Iolve アルアラザ小杉店

【

07/25

～

07/31

】

スケジュール

2025/6/16

更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 馬道	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 白井	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 竹内	定休日	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 吉田	10:30 ~ 11:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (60分) 馬道	
12:15 ~ 13:15 はじめてのバーヨー (金員様限定)(60分) 竹内	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 横爪	12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 横爪		12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 吉田	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 馬道	
14:00 ~ 14:45 ピラティス フットキャンプ (45分) 馬道	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) 吉田	13:50 ~ 14:00 アサナ解説 【ダウンドック】 竹内		14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 横爪		
	15:45 ~ 16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 吉田	14:00 ~ 15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (60分) 竹内				
	17:20 ~ 17:30 アサナ解説 【ナタラジャーサナ】 横爪	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 白井				
17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 横爪	17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 横爪					
19:05 ~ 19:15 アサナ解説 【ハイランジ】 吉田				17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分) 竹内	17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) 竹内	17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 横爪
19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 吉田				19:15 ~ 20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 馬道	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 白井	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 吉田
21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 横爪				21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 馬道	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 吉田	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 白井